ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Επιμορφωτικό Πρόγραμμα:
«Σχεδιασμός και Δράσεις Πολιτικής Προστασίας σε Τοπικό Επίπεδο»

Ενότητα: «Πρόληψη και Αντιμετώπιση Ψυχοκοινωνικών Επιπτώσεων των Καταστροφών»

Δρ Κούρου Ασημίνα
Γεωλόγος Ο.Α.Σ.Π.

Τι είναι κρίση;

Κρίση είναι μία προσωρινή κατάσταση, η οποία προκαλεί έντονο άγχος και αποδιοργάνωση και χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει και να χειριστεί το συγκεκριμένο γεγονός.

Οι κρίσεις διακρίνονται σε:

- **αναπτυξιακές.** Αφορούν σε γεγονότα που σχετίζονται με τη μετάβαση από ένα στάδιο του κύκλου της ζωής σε άλλο.

- **περιστασιακές** (π.χ. φυσικές καταστροφές). Εκδηλώνονται ξαφνικά και μπορεί να επηρεάσουν **το άτομο**, **την οικογένεια**, **τον κοινωνικό κύκλο**, ή **ολόκληρη την κοινότητα**.

Πώς αντιμετωπίζει ένα άτομο την κρίση;

Ο τρόπος αντιμετώπισης της κρίσης καθώς και η επίδραση του ψυχολογικού στρες εξαρτάται από:

- **ατομικούς παράγοντες**, όπως: τα ατομικά χαρακτηριστικά των πληγέντων και τη μεταξύ τους σχέση.

- **κοινωνικούς παράγοντες**, όπως: την κοινωνική δομή της πληγείσας περιοχής και το γενικότερο πολιτισμικό πλαίσιο.

- **περιβαλλοντικούς παράγοντες**, όπως: το φυσικό περιβάλλον.

Ποιες είναι οι περίοδοι της καταστροφής που θα μελετηθούν;

Στις διαφάνειες που ακολουθούν περιγράφονται οι αντιδράσεις και τα συναισθήματα των πληγέντων σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών καθώς και οι ενδεδειγμένες μέθοδοι ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων που αντιστοιχούν στις περιόδους πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά από την εκδήλωση ενός καταστροφικού γεγονότος:

- **Προκαταστροφική περίοδος**
- **Περίοδος εκδήλωσης της καταστροφής**
- **Μετακαταστροφική περίοδος**
  - **Άμεση μετακαταστροφική περίοδος**
  - **Απώτερη μετακαταστροφική περίοδος**.

Ποια είναι η συμπεριφορά και τα συναισθήματα του πληθυσμού κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής;

Η επιβίωση των ανθρώπων που βιώνουν ένα καταστροφικό γεγονός πολλές φορές εξαρτάται από:

- τη διατήρηση της **ψυχραιμίας**
- την **εφαρμογή των κατάλληλων μέτρων προστασίας**.

Τα επικρατούντα συναισθήματα κατά την περίοδο της καταστροφής είναι **το αίσθημα αβοηθητότητας - αδυναμίας - έκθεσης σε τρομακτική απειλή, ο φόβος, η ανησυχία, το άγχος, η θλίψη, ο θυμός και η δυσπιστία**.

Ποια είναι η συμπεριφορά του πληθυσμού κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής;

Όσον αφορά τη συμπεριφορά των πολιτών σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών, έχει παρατηρηθεί ότι:

- κάποια άτομα παραμένουν **ψύχραιμα**,
- άλλα είναι **σοκαρισμένα και φοβισμένα**
- μερικά βρίσκονται σε **κατάσταση πανικού**.

Παράλληλα αυτή την περίοδο είναι συχνά έκδηλη **η αναποφασιστικότητα, η εξαιρετικά πειθήνια ή μιμητική συμπεριφορά, η αυταπάρνηση και ο αλτρουισμός**.

Από ποιους παράγοντες εξαρτώνται οι ψυχολογικές αντιδράσεις του πληθυσμού;

Σε όλες τις περιπτώσεις των καταστροφών, η **ποιότητα**, η **ένταση** και η **διάρκεια** των ψυχολογικών αντιδράσεων καθορίζονται από τους παρακάτω παράγοντες:

- **έκταση και διάρκεια** της καταστροφής
- **αριθμός θυμάτων – έκταση υλικών ζημιών**
- **προσωπικότητα του ατόμου**
- **προηγούμενες εμπειρίες**
- **αντίληψη της σοβαρότητας** της κατάστασης
- **ετοιμότητα και αποτελεσματικότητα** των κρατικών υπηρεσιών
- **οργάνωση – αλληλοσυμπαράσταση** των πληγέντων
- **παροχή εξωτερικής βοήθειας.**

Τι είναι το σύνδρομο της καταστροφής;

Η αντίδραση των ανθρώπων που έχουν εκτεθεί σε ένα καταστροφικό συμβάν, χαρακτηρίζεται ως **«σύνδρομο της καταστροφής»,** και σχετίζεται χρονικά με τις πρώτες ώρες μετά την καταστροφή έως τις δύο πρώτες ημέρες της μετακαταστροφικής περιόδου.

Τα άτομα που έχουν βιώσει μία καταστροφή αναπτύσσουν προσαρμοστική συμπεριφορά που σχετίζεται κυρίως με:

- το **επίπεδο εκπαίδευσης – άσκησής τους** πριν την καταστροφή,
- την **ύπαρξη αντίστοιχων προηγούμενων εμπειριών,** κ.ά..

Ποια είναι η συμπεριφορά και τα συναισθήματα των πληγέντων κατά την άμεση μετακαταστροφική περίοδο;

Τα κυρίαρχα συναισθήματα των πληγέντων είναι:
ανησυχία, φόβος, **απόλυτη αδυναμία, έκθεση σε απειλή, άγχος, θλίψη, θυμός, δυσπιστία, συναισθηματική απόσυρση, έλλειψη ελπίδας, εγκατάλειψη, επιθετικότητα.**

Επίσης παρατηρούνται και τα ακόλουθα: **«μούδιασμα»**, **απάθεια** και **μηρυκασμός του καταστροφικού γεγονότος**.

Ποια είναι η συμπτώματα που εμφανίζονται κατά την άμεση μετακαταστροφική περίοδο;

Τα συνηθέστερα συμπτώματα είναι:

- **άγχος**
- **αντιδράσεις ψυχοσωματικού τύπου,** όπως: πονοκέφαλοι, ναυτία, διάρροια, εμετός, μυϊκοί πόνοι, ίλιγγος, ιδρώτας, γενική κόπωση, αστάθεια.
- **μη «ειδικά συμπτώματα»,** όπως: αντίδραση αναπήδησης, δυσκολία στη συγκέντρωση και στον ύπνο, ευερεθιστότητα.
- **συμπτώματα ταχυκαρδιών - διαταραχών του καρδιακού ρυθμού**
- **οξεία αντίδραση στο στρες**
- **διαταραχή προσαρμογής - μεταβολή προσωπικότητας**.

Ποια συμπτώματα εμφανίζουν τα παιδιά που έχουν βιώσει καταστροφικά γεγονότα;

Τα κοινά ψυχολογικά και συμπεριφορικά συμπτώματα που παρουσιάζουν τα παιδιά ύστερα από καταστροφικά γεγονότα είναι:

- **σωματικά**, όπως: απώλεια όρεξης, δυσπεψία, εμετοί, γαστρεντερικά προβλήματα, πονοκέφαλοι, διαταραχές του ύπνου.
- **συναισθηματικά**, όπως: νευρικότητα, ευερεθιστικότητα, ανυπακοή, μυϊκοί σπασμοί, προσκόλληση στους γονείς, αύξηση ή μείωση των φυσικών δραστηριοτήτων, συχνή έκφραση συναισθημάτων.
- **παλινδρομικά συμπτώματα** όπως: παλινδρόμηση στην ενούρηση, πιπίλισμα δακτύλου, πιο εξαρτημένη συμπεριφορά.

Ποιες είναι οι ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις που εμφανίζονται την απώτερη μετακαταστροφική περίοδο;

Αναμένεται να εμφανιστούν οι μακροπρόθεσμες ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις όπως:
η χρόνια κόπωση, η αύξηση της ευερεθιστότητας, του θυμού, και της επιθετικότητας στα οποία προστίθεται το πιθανό πένθος, η επικαθήμενη κοινωνική παθολογία και το δευτερεύον κοινωνικό στρες.

Ποιες είναι ψυχικές διαταραχές που εκδηλώνονται μετά από ένα καταστροφικό γεγονός;

Οι κυριότερες κατηγορίες ψυχικών διαταραχών που ενδέχεται να εκδηλωθούν μετά από ένα καταστροφικό γεγονός είναι οι ακόλουθες:

α. **Οξεία Αντίδραση στο Στρες.**

β. **Διαταραχή Στρες μετά από Ψυχοτραυματική Εμπειρία (PTSD)**.

γ. **Διαταραχή Προσαρμογής**.

δ. **Επιμένουσα Μεταβολή της Προσωπικότητας**.

Ποιος είναι ο στόχος των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων;

Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις έχουν ως στόχο την **παρεμπόδιση της ανάπτυξης ψυχολογικών, ψυχο-σωματικών και ψυχοκοινωνικών συμπτωμάτων**, **αντιδράσεων ή διαταραχών** που προκαλούνται από ένα μεγάλο, καταστροφικό γεγονός.

Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι είναι:

- **να προστατέψουν τους πληγέντες** από οποιονδήποτε επιπλέον στρεσογόνο παράγοντα
- **να βοηθήσουν τους πληγέντες** να οργανώσουν και να κινητοποιήσουν το δίκτυο υποστήριξής τους
- **να «επιστρέψουν» τους πληγέντες** όσο το δυνατόν περισσότερο, **σε ένα προ-κρίσης επίπεδο λειτουργίας**.

Ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις την προκαταστροφική περίοδο;

Την περίοδο αυτή, η προετοιμασία για την ψυχοκοινωνική παρέμβαση εστιάζεται στους ακόλουθους τομείς:

- **οργάνωση – σχεδιασμός**
  - τη συγκρότηση ομάδων ψυχοκοινωνικής παρέμβασης
  - την εκπόνηση σχεδίων ψυχοκοινωνικής παρέμβασης.
- **εκπαίδευση – μετεκπαίδευση**
  - την εκπαίδευση όλων των κοινωνικών ομάδων
  - τη μετεκπαίδευση όσων έχουν άμεση σχέση με την υγεία
  - την επιμόρφωση δημοσιογράφων από ψυχολόγους
- **έρευνα**.

Ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις την καταστροφική περίοδο;

Την καταστροφική περίοδο, που βασικά αφορά στο χρονικό διάστημα εκδήλωσης του καταστροφικού γεγονότος καθώς και στο διάστημα που ακολουθεί αμέσως μετά, οι πρώτες κοινωνικές βοήθειες δίνονται από τους ίδιους τους πληγέντες, ενώ υπάρχει άμεση απόκριση από μεμονωμένα άτομα – οργανώσεις – φορείς.

Οι πληγέντες, την περίοδο αυτή, έχουν ανάγκη από **άμεση κάλυψη των φυσικών τους αναγκών**, **αποκατάσταση των κοινωνικών τους επαφών**, **μέριμνα για ευάλωτες ομάδες ή για ΑμεΑ**, **παροχή ικανοποιητικής πληροφόρησης**, άμεση επαναλειτουργία των δικτύων επικοινωνίας – μεταφορών, κ.ά..

Ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις την άμεση μετακαταστροφική περίοδο;

Οι ομάδες παρέμβασης εργάζονται στο χώρο της καταστροφής ή στους τόπους όπου συνήθως συγκεντρώνονται οι πληγέντες.

Η ψυχοκοινωνική παρέμβαση την περίοδο αυτή εστιάζεται στα ακόλουθα:

- **Γενική παρέμβαση** που σχετίζεται με τα επίκαιρα προβλήματα
- **Τηλεφωνική γραμμή άμεσης ψυχοκοινωνικής υποστήριξης**
- **Συμβουλευτική – εκπαιδευτική δραστηριότητα**
- **Προγράμματα για τα σχολεία**, για τους οργανισμούς και για τις μεγάλες επιχειρήσεις.

Ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις την απώτερη μετακαταστροφική περίοδο;

Η απώτερη μετακαταστροφική περίοδος είναι συγχρόνως και η προκαταστροφική περίοδος για μία πιθανή νέα καταστροφή.

Η αντιμετώπιση των μακροπρόθεσμων μετακαταστροφικών επιπτώσεων εστιάζεται σε τρεις βασικούς άξονες:

- **ψυχολογική και ψυχιατρική συμβουλευτική και αντιμετώπιση**
- **ψυχοκοινωνική προσέγγιση και αντιμετώπιση**
- **έρευνα**.

Ποιος είναι ο ρόλος των Μ.Μ.Ε.;

Η Πολιτεία συνεργάζεται με τα Μ.Μ.Ε., στην κατεύθυνση της απαραίτητης ψυχοκοινωνικής παρέμβασης, ώστε:

- να υπάρξει γρήγορη, ακριβής, σαφής, ελεγμένη και **τεκμηριωμένη πληροφόρηση προς τους πολίτες**.
- **να δοθούν οδηγίες για άμεσες ενέργειες** που έχουν ως στόχο την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων.
- **να εφησυχάσει ο πληθυσμός,** γνωρίζοντας ότι καταβάλλεται κάθε προσπάθεια για άμεση διαχείριση της κρίσης.
- **να περιοριστούν οι φήμες**, οι αβεβαιότητες, τα ερωτηματικά και το άγχος που προκαλεί η άγνοια.
- **να ενισχυθεί η ταυτότητα της κοινωνικής ομάδας** και να διατηρηθούν οι δεσμοί της.